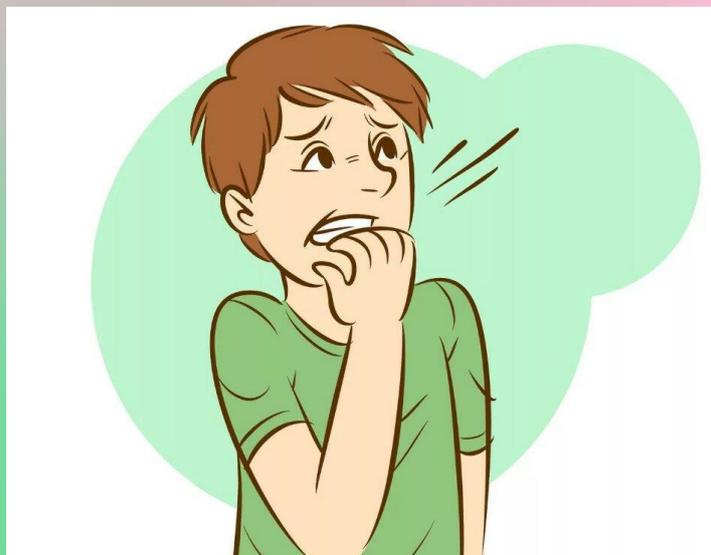


Что такое заикание?

Заикание — нарушение темпо-ритмической организации речи, обусловленное судорожным состоянием мышц речевого аппарата.

Проблему заикания можно считать одной из самых древних в истории развития учения о расстройствах речи. Различное понимание его сущности обусловлено уровнем развития науки и позиций, с которых авторы подходили и подходят к изучению этого речевого расстройства.

Обычно оно возникает в раннем детстве и при отсутствии необходимой помощи может сохраняться долгие годы. Заикание проявляется в нарушении ритма и плавности речи, которые возникают из-за различного рода прерывания, продлевания или повторения отдельных звуков и слогов. Такие задержки и повторения при произнесении слов возникают вследствие судорог мышц речевого аппарата, сопровождаются нарушением дыхания, изменениями в просодике высказывания: высоте и силе звука, темпе речи. Помимо этого, отмечаются приспособительные изменения позы, мимики, артикуляции.



Заикание в целом и его отдельные признаки отличаются непостоянством: они то усиливаются, то ослабевают на несколько дней, недель и даже месяцев.



Наиболее часто заикание возникает у детей в возрасте от 2 до 5 лет и совпадает с периодом активного развития фразовой речи. Речь в этот период является наиболее уязвимой и ранимой областью высшей нервной деятельности ребёнка. Нарушения в функционировании нервной системы маленького ребёнка могут вызвать «срыв» речи – заикание. Возникший недостаток речи при неблагоприятном течении фиксируется по механизму условно-рефлекторной связи.

Во всём мире заикаются 1% взрослых и 2-3% детей. У мальчиков заикание встречается чаще, чем у девочек, примерно в 3-4 раза.

Причины возникновения заикания

Причиной появления заикания является ослабленность центральной нервной системы. Поводы к возникновению заикания могут быть различными. Иногда оно появляется после ряда инфекционных заболеваний, когда организм ослаблен. Часто заикание возникает после испуга или при длительной психической невротизации - постоянном несправедливом, грубом отношении к ребёнку окружающих его людей. К заиканию может привести внезапное изменение в худшую сторону жизненных условий (обстановки в семье, режима).

Нередки случаи заикания у детей с рано развившейся речью, родители которых читают им слишком много стихов, сказок, обращаются с постоянными просьбами: «расскажи», «повтори», часто заставляют говорить напоказ.

Иногда у детей, поздно начавших говорить (в возрасте около трех лет), одновременно с бурным развитием речи возникает и заикание. Следует иметь в виду, что заикание также может появляться у детей с замедленно формирующейся моторной сферой. Такие дети неловки, плохо себя обслуживают, вяло жуют, у них недостаточно развита мелкая моторика рук.

Кто и как лечит заикание?

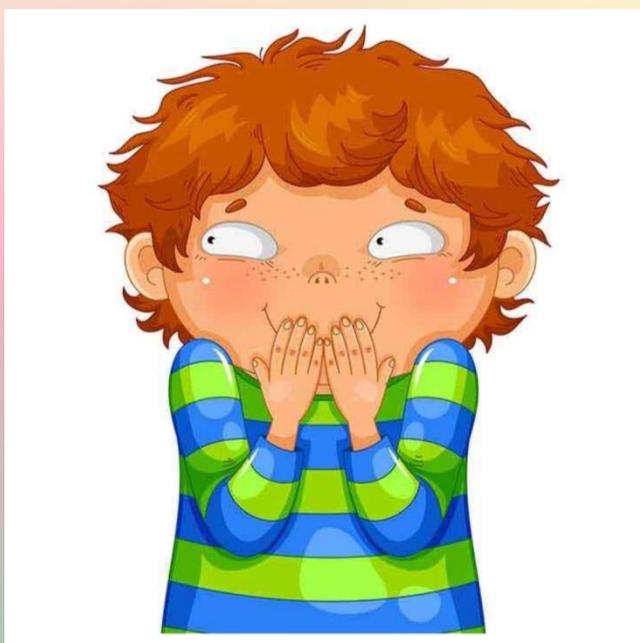
Лечение заикания ВСЕГДА носит комплексный характер, и начинать его стоит только после прохождения всестороннего обследования.

Если доктора решат, что у ребенка невротический тип заикания (логоневроз), то главным специалистом, с которым вам предстоит контактировать, станет детский психолог. Его основными задачами будут обучение способам релаксации, снятие мышечного и эмоционального напряжения, повышение эмоциональной устойчивости ребенка к стрессам, обучение родителей методам эффективного взаимодействия с ребенком с учетом его свойств нервной системы, выбор оптимальных воспитательных мер и пр. Также, скорее всего, необходим будет прием фармакотерапии в виде успокаивающих и снимающих мышечные спазмы препаратов, правильно подобрать которые сможет невролог. Безусловно, потребуются и работа с логопедом.

При неврозоподобном заикании в большей степени предстоит сотрудничать с логопедом-дефектологом, т.к. этот вид заикания требует в большей степени логопедической помощи, которая должна быть регулярной и продолжительной (не менее года). Основная цель работы логопеда – научить ребенка правильно говорить. Также предстоит динамическое наблюдение невролога, который, скорее всего, назначит длительное комплексное медикаментозное лечение, игнорирование которого не увенчает логопедическую работу успехом. Психотерапевтическая помощь в данном случае не играет ведущую роль.

Родителям детей, имеющим заикание, необходимо знать и придерживаться следующих правил:

- Вы не должны требовать от ребёнка правильной речи, правильного произношения слов. Говорить с ребёнком нужно как можно спокойнее, неторопливо.
- Необходимо строго соблюдать режим дня своего ребёнка. Сон должен продолжаться не менее 10-11 часов и обязательно дневной сон (2 – 3 часа). Приучить ложиться ребёнка в одно и то же время. Перед сном следует исключить подвижные игры, прослушивание страшных сказок, просмотр телевизионных передач, а детские сократить до минимума.



- С началом логопедических занятий (в подготовительный период) основную роль играет режим ограничения речи. В это время нужно ограничить не только собственную речь ребёнка, но и обращённую к нему речь. Но ребёнок ни в коем случае не должен почувствовать себя в изоляции.
- Для развития мелкой моторики рук родителям рекомендуется овладеть массажем предплечий и кистей рук у детей, комплексом пассивной и активной гимнастики, завершающейся упражнениями на синхронизацию движений пальцев и речи.

- Привлекайте к настольным играм (лото, мозаика), занятиям с конструктором. Это не только успокаивает, но и развивает тонкую моторику пальцев рук. Очень укрепляют нервную систему игры с водой, песком.
- Нельзя чрезмерно баловать детей, исполнять любые их прихоти, так как в этом случае психической травмой для ребенка может послужить даже незначительное противоречие ему, например, отказ в чем-то желаемом. Требования, предъявляемые к ребенку, должны соответствовать его возрасту, быть всегда одинаковыми, постоянными со стороны всех окружающих как в семье, так и в детском саду, в школе.
- Велико коррекционное воздействие музыки. Организуйте совместное с ребёнком прослушивание дома записи музыкальных произведений, спокойной, мелодичной, приятной музыки. Совместно с ребёнком пойте знакомые песни с плавной мелодией и доступным текстом. Сделайте свою речь более напевной, некоторые обращения к ребёнку пропевайте, побуждая его делать то же самое и превращая это в игру.

Памятка для родителей!

1. Речь начинать только после вдоха, на плавном длительном выдохе достаточной силы.
2. Выделять в каждом слове ударную гласную, чтобы сознательно замедлять свою речь.
3. Все слова в словосочетаниях, фразах произносить слитно, то есть голос должен звучать постоянно и непрерывно.
4. Голос во время речи не форсировать, то есть не кричать.
5. Слушать, чтобы во время речи ребёнок не был напряжён и не пользовался сопутствующими движениями.
6. Соблюдать правильный режим дня.
7. Занятия по релаксации проводить ежедневно.

Комплекс релаксационных упражнений:

Релаксация мышц речевого аппарата (Выполняется перед зеркалом).

1. Упражнение «Хоботок»

Сидя в позе покоя, губы расслаблены, рот слегка приоткрыт. Губы вытягиваются трубочкой, затем возвращаются в исходное положение.



2. Упражнение «Лягушки»

Губы расслаблены, рот слегка приоткрыт. Широко улыбнуться, затем принять исходное положение.

3. Упражнение «Орешек»

Представьте, что вы разгрызаете орех.
Повторить 3 – 5 раз.



4. Упражнение «Горка»

Кончик языка упирается в нижние зубы с силой, спинка языка выгнута горкой, затем опустить язык и расслабить его.



При выполнении этих упражнений обратить внимание ребёнка на то, что напряжение вызывает неприятные ощущения в мышцах, а расслабление снимает их, вызывая приятное чувство покоя. С помощью релаксации дети становятся уравновешенней, избавляются от напряжённости, скорее входят в ритм спокойной и правильной речи.



Релаксация мышц рук

Упражнение «Кулачки»

Ребёнок сидит в позе покоя, руки на коленях расположены ладонями вниз. Поочерёдно сжимать и разжимать ладони. *(Упражнение выполнять 3 – 5 раз. Каждый раз заканчивать спокойным вдохом и выдохом).*

Упражнение «Олени»

Ребёнок сидит в позе покоя, руки на коленях расположены ладонями вниз. Поднимать скрещенные руки над головой, пальцы сильно напряжены, разведены. Затем руки опустить, расслабиться.

Релаксация мышц ног

Упражнение «Загораем»

Сидя на стуле, приподнять ноги, представляя, что они греются на солнце. После этого ноги опустить, расслабиться. *Во время выполнения упражнений, фиксировать внимание на приятном расслаблении мышц ног.*

Расслабление мышц рук, ног, корпуса

Упражнение «Штанга»

Стоя, ноги на ширине плеч, руки расслаблены, опущены вдоль туловища. Наклониться, представить, что взяли тяжёлую штангу, поднять её к плечам, затем рывком вверх, бросить вниз, расслабиться, вернуться в исходное положение.

Расслабление мышц шеи

Упражнение «Любопытная Варвара»

Поворот головы влево – прямо, вправо – прямо, вверх – прямо, вниз – прямо. Расслабление мышц речевого аппарата (губ, нижней челюсти). Выполняется перед зеркалом

Релаксация мышц живота и работа над дыханием

Упражнение «Шарик»

Поза покоя, одна рука лежит на колене, другая прижата к животу. Сделать вдох носом такой глубокий, чтобы живот надулся, как шарик. Следить, чтобы в момент вдоха плечи не поднимались, затем выдохнуть воздух через рот – «сдуть шарик».

Вдох – напряжение, выдох – расслабление.

Выполнять 3 – 5 раз.



Упражнения для развития речевого дыхания

Дыхательные упражнения выполняют сидя и стоя. Важно находиться перед большим зеркалом, чтобы контролировать положение тела, прямоту спины и работу лицевых мышц. Каждое задание повторяют по три-пять раз. Педагог или родитель работают вместе с ребенком, показывая образец.

Длительный выдох

Рекомендуется детям для снятия спазма и тонуса с гортани:

Ребенок садится перед зеркалом на стул.

Держит спину ровно, плечи — на одном уровне.

Вдыхает воздух в живот через нос, старается ощутить, как брюшная полость переполнена кислородом, делает длительный выдох ртом, губы можно свернуть в трубочку, считает до 5-10.

Очень важно не прогибать спину и не двигать головой вслед за дыханием.



Зевок со звуком

Сидите прямо. Глубоко вдохните через нос.

Выдыхайте длительно с открытым ртом, как будто зеваете.

Озвучивайте выдох: “А-а-а...”.

Голову по мере выдыхания нужно медленно опускать к груди.

Вьюга

Упражнение обучает ребенка регулировать протяженность звукопроизношения, силу и тембр голоса:

Вдыхайте воздух в живот.

Складывайте губы в трубочку.

Произносите звук “У” сначала громко и грубо.

Потом постепенно снижайте громкость и силу артикуляции, будто двигаетесь по кругу.